

ADHD gyógyszeres kezelése az „e-suli” idején

dr. Schmidt Orsolya, dr. Nagy Péter

Vadaskert Alapítvány, Vadaskert Kórház és Szakambulancia
www.vadaskert.hu

Ez a tájékoztató azon családok részére készült, akiknek gyermekénél az aktivitás és figyelem zavara (ADHD) diagnózis áll fenn, és emiatt gyógyszeres terápiában részesül. Az összefoglaló kifejezetten az távoktatás alatti gyógyszereszedés kérdésével foglalkozik.

Kórházunkban a járvány ideje alatt az érvényben lévő miniszteri rendeletnek megfelelően személyes formában csak akut ügyeleti ellátás működik, gondozott betegeink ellátására telefonos konzultáció formájában van lehetőség. Tekintettel a járványügyi helyzetre, e-recept kiadás a 18 év alattiaknak is lehetséges, ezzel kapcsolatban kezelőorvosával vagy az ügyeletes orvossal konzultáljanak!

Általános információk

- Az ADHD tüneteinek kezelésére jelenleg Magyarországon kétféle gyógyszeres terápia áll rendelkezésre, ezek a Ritalin és a Strattera. Az egyes gyógyszerek alkalmazásáról lejjebb külön-külön is írunk.
- ADHD esetén a szülők véleménye, döntése a meghatározó a gyermek gyógyszerelésével kapcsolatban. Most különösen, az otthoni tanulás során a szülő és a gyermek egyéni megítélésének döntő szerepe van. Fontos emiatt a nyílt, empátikus szülő-gyermek kommunikáció, valamint javasolt erről a kezelőorvossal és a pedagógussal is konzultálni.

Folytassuk-e a korábban megkezdett ADHD gyógyszer szedését?

Ebben a szokatlan időszakban nem kell a gyerekeknek bejárni az iskolába, de az iskolai elvárások, számonkérések ugyanúgy jelen vannak. Sok stressztől mentesülnek a gyermekek: valamivel később kelhetnek kevesebb a figyelmet elterelő inger, nem érvényesülnek annyira a kortársak hatásai, a számonkérések módja más. Ezzel együtt azonban számos nehezítő körülmény is fennáll, pl. bezártság, a jelentősen korlátozott mozgáslehetőségek miatt felgyülemlett feszültség, az online oktatási megoldásokra néha nehezebb odafigyelni, a pedagógusok jóval kevésbé tudnak egyénileg figyelni és visszajelezni a gyermekeknek, ill. otthon eddig nem jellemző konfliktusok jelenhetnek meg.

Fontos a gyermek személyisége, egyéni tünetei alapján mérlegelni. **Általánosságban** azt javasoljuk, hogy a távoktatás ideje alatt is **folytassák** a korábban megkezdett **gyógyszer szedését**, hogy gyermeke könnyebben tudjon koncentrálni, ne legyenek kudarcélményei és az otthoni környezetben se okozzon nehézséget se a gyermek, se a család számára a hipermotilitás és impulzivitás.

Ha szülőként úgy látja, hogy a mostani körülmények között gyermekének nincs szüksége a gyógyszerre, mindenképpen **konzultáljon** a gyógyszer **elhagyása előtt** a gyermek kezelőorvosával vagy az őt helyettesítő orvossal – intézményünk telefonon minden nap elérhető.

Mire kell még figyelnem az otthoni tanulás időszaka alatt?

- Akár folytatja gyermeke a gyógyszer szedését, akár nem, nagyon fontos a mindennapok során a struktúra, **napirend** kialakítása és folyamatos követése.
- Akármilyen formában tartják meg az ő iskolájában az órákat, legyen kijelölt ideje a tanulásnak. Célszerű az iskolai rendet követni otthon is: **40-45 percnél hosszabb ideig ne** kelljen egy helyben ülni, legyenek **10-15 perces szünetek** a tanulásban, és a kapott házi feladatokkal igyekezzünk **délután 4-5-ig végezni**, ha lehetséges.
- Tanulás közben ne szóljon a háttérben **TV** vagy **zene**.
- Javasoljuk, hogy a szüneteket a gyerekek ne **telefonnal vagy tablettel** töltsék – úgyis azzal telik az egész nap. A **szünetekben álljanak fel**, mozogjanak, egyenek gyümölcsöt, olvassanak képregényt.
- Célszerű kijelölni a kortársakkal való kapcsolattartás kereteit is, hogy ne az üzenetküldő alkalmazásokkal teljen az egész nap. Nagyon fontos viszont, hogy a **kapcsolat a barátokkal**, osztálytársakkal fennmaradjon. Általánosságban azt javasoljuk, hogy üzenetküldő alkalmazással naponta 3-4-szer fél órát töltsenek gyerekek. Ezen kívül nagyon hasznos előre tervezett időpontban az osztálytársakkal, barátokkal videóchaten kapcsolatot tartani – sokféle alkalmazás lehetővé teszi egyszerre sok ember jelenlétét.
- Nagyon fontos az otthoni életben az új helyzetre vonatkozó **szabályok, feladatok** kijelölése (pl. javasoljuk, hogy a gyermeket vonjuk be korának megfelelő házimunkába).
- Legyen minden napban **testmozgás**, és a megfelelő óvintézkedések mellett **szabad levegőn** töltött idő is.

Ha korábban gyermekem nem szedett gyógyszert, el lehet kezdeni a jelenlegi helyzetben?

- Az ADHD-ban alkalmazható gyógyszerek mindegyike esetén fontos a gyógyszereszedés előtti **tünetek** részletes **feltérképezése**.
- Ezen kívül lényeges a **vérnyomás**, a **pulzus**, a **testsúly** és a **testmagasság** rögzítése.
- A tüneteket és a testi paramétereket is rendszeresen ellenőrizni kell: először **1 havi** gyógyszereszedés után, később pedig **félévente** vagy ha a gyógyszer adagját módosítják.
- Ebben a kivételes helyzetben a tünetek feltérképezése megtörténhet **online csatornán** keresztül. Ha rendelkeznek megbízható **vérnyomásmérővel** és **mérleggel**, kivételesen ezek értékei elfogadhatók a rendszeresen kalibrált kórházi eszközök helyett.
- Ha **nem tudnak** otthon **vérnyomást mérni**, akkor a gyógyszer szedésének elkezdése **nem** javasolt.
- Különösebb kockázat nélkül alkalmazhatóak enyhébb tünetek kezelésére az **omega-3/6** készítmények. Ezek **orvosi vizsgálatok nélkül is** megkezdhetők. Fontos, hogy nézzék meg a dobozon a készítmény **EPA**-tartalmát. Az omega-3/6 készítményeket úgy kell alkalmazni, hogy a napi EPA-adag legalább **500 mg** legyen.

Ha gyermeke eddig nem szedett gyógyszert, és úgy látja, hogy szüksége lehet rá, keresse intézményünket.

Az ADHD kezelésére alkalmazott gyógyszerek sajátosságai

Ritalin (hatóanyag: methylphenidate)

- 10 mg tablettá, valamint hosszú hatású kapszula (20, 30, 40 mg LA) formában létezik.

- A tablettának 4 óra, a kapszulának 8 óra a hatóideje, ez egyénenként változó, több tényezőtől függ, pl. a testsúlytól és az egyéni lebontási sebességtől.
- Mindkét formánál jellemző, hogy a hatás a bevétel után min. 20-30 perccel kezdődik, a hatóidő a formától és az egyéni tényezőktől függ, a hatóanyag a hatás csökkenésével párhuzamosan maradéktalanul kiürül a szervezetből.
- A hatás már az első gyógyszer bevételekor megjelenik, nincs szükség a dózis felépítésére, szinten tartására.
- Emiatt nem okoz jelentős problémát, ha a gyógyszer bevételére 1-1 nap kimarad.
- Normál iskolai körülmények között legtöbbször a következő formában szoktuk javasolni a gyógyszerelést:
 - 10 mg tabletták: reggeli dózis az első tanóra előtt 1 órával, szükség esetén 12 óra körül egy második, esetleg (ha kezelőorvosával ezt beszélték meg) délután egy harmadik adag.
 - Hosszú hatású kapszula: reggel az első tanóra előtt 1 órával a kezelőorvossal megbeszélt dózis (általában 1, ritkábban 2 kapszula).

A jelenlegi otthoni tanulás keretei között bizonyos mértékű rugalmasság elfogadható a gyógyszer alkalmazásában, de a szokásos gyógyszeresedési rendtől való eltérést mindenképpen egyeztesse gyermeke kezelőorvosával. Fontos még megemlíteni, hogy a délutáni Ritalin bevétel az alvást befolyásolhatja (elalvási nehézség, alvás minősége rosszabb lehet), ezért javasoljuk, hogy a hosszú hatású kapszulát 12 óra után, a rövid hatású tablettát pedig 17 óra után már ne vegyék be a gyerekek.

Strattera (Atomoxetine)

- Oldat (4 mg/ml) és kapszula (25, 40, 60, 80, 100 mg) formában létezik.
- A dózis beállítása a kezelőorvossal egyeztetve, a gyermek testsúlya és a hatásosság függvényében történik.
- A gyógyszert az első 7-10 napban alacsonyabb dózisban kapják a gyermekek („felépítés”), ezt követően alkalmazható a végleges dózis, ez a javaslat szerint 1,2-1,8 mg/ttkg/nap (pl. egy 30 kg testsúlyú gyermeknek 40 mg/nap).
- A hatás megjelenéséhez kb. egy hónap szükséges, tehát az első hónapban nem tapasztalható különösebb változás a gyermek viselkedésében és figyelmi kapacitásában, majd ezt követően folyamatosan tapasztalható a tünetek javulása.
- A gyógyszert minden nap be kell venni, így hétvégén, betegség során, tanítási szünetben is. Fontos, hogy ez minden nap hozzávetőlegesen ugyanabban az időben történjen. Többnyire a reggeli időpontot javasoljuk, de vannak gyerekek, akiknél valamilyen okból az esti gyógyszerbevétel vált be.
- Ha úgy látja, hogy gyermekének nincs most szüksége a gyógyszerre, konzultáljon a gyógyszer elhagyásának lehetőségeiről a gyermek kezelőorvosával.